

أثر التحضير النفسي في مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

أ.د: بشير حسام

أستاذ بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - الجزائر
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

د: سعادنة ضياء الدين

أستاذ بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - الجزائر
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

د: نواصرية منى

أستاذة بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - الجزائر
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث في إلى التعرف على أثر التحضير النفسي في مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. حيث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعة من لاعبي كرة القدم بلغ عددها ١٦ لاعب في الرابطة الجهوية لعنابة.

وبعد تطبيق المعالجات الإحصائية ليتم معرفة دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، تم تحليل النتائج التي توصلت إلى صحة الفرضيات، وإستنتج الباحث مايلي:

١- بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي أسفرت النتائج عن وجود تحسن في المهارات النفسية لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي.

٢- بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي أسفرت النتائج عن وجود إنخفاض في مستوى قلق المنافسة الرياضية.

٣- مما سبق نستنتج أن التحضير النفسي له أثر إيجابي مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

١- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التحضير للمنافسات من بين أهم المراحل التي تضمها العملية التدريبية الحديثة والتي تقتضي تحضيراً شاملاً يمس جميع الجوانب دون إهمال أحدها، فالجانب البدني، الخططي، التقني، والنفسي كلها يشارك بصفة شاملة في بلوغ النتائج خلال المراحل التنافسية، وأصبح هذا الأخير من بين المحددات الفاصلة لدى فرق تتطلع لبلوغ النتائج المرجوة.

بشروطها، فالتدريب والمنافسة يتميزان بعلاقة التكامل فمن غير الممكن النجاح في المنافسة دون إحترام مرحلة التدريب حسب طبيعة المنافسة والنتائج المرجوة. (Weinek, 1997, p17)

والعملية التدريبية الحديثة تضم عدة أبعاد مما يجعلها تمتاز بالخصوصية والتعقيد حيث أن الجانب البدني، العصبي الفسيولوجي والمعرفي كل منها يشترك لتحقيق النتائج المراد بلوغها خلال المنافسة، والبحوث المهمة بمعالجة مجال الرياضة وكل أنواع التحضير وبناء الأشكال الجانبية لكل أنواع القياسات البدنية، المرفولوجية والذهنية تتفق على أن نجاح الرياضي يمر بثلاث محددات مرتبطة ببعضها البعض، التكيفات البدنية والجانب التقني ومعرفة المهارات الذهنية والقدرة على إستعمالها، إذ يهتم المحور المعرفي بكل ما هو ذهني خصوصا، كمساعدة الرياضي على مواجهة التوتر وتسيير الإنفعالات، أو توقع مجريات المنافسة، كل هذا له صلة بدراسة السمات الشخصية والدوافع الجوهرية والداخلية. (Géorges, 2013, p22)

إذ أن التوتر والقلق يشغلان جزءا مهما في حياتنا ولا يقتصران على فئة معينة بل لدى جميع الأفراد، ومن الواجب الفهم أن التوتر يسمح لنا بالتكيف مع الحالات التي تحتوي على عوامل ضاغطة، وحسب "لوزاريس و فولكمان Luzarus et Folkman" (١٩٨٤)، فالتوتر تفاعل بين الفرد ومحيطه الخارجي ويعمل على تغيير الإستجابات السلوكية للرياضي من الناحية النفسية مما يؤدي إلى إستجابات معرفية غير مكيفة ناتجة عن تقييم الذات من طرف اللاعب ينتج عنه ردود أفعال سلبية أو إيجابية تختلف من فرد لآخر. (Virginie, 2012, p12)

فالتدريب المهارات النفسية يعد جزءا مهما في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الإستراتيجية والموضوعية فالممارسة الرياضية تتطلب قدرا من الإستخدامات الذهنية. (Khasky et Smith, 1999, p88)

لذلك من المفروض أن تحتوي عمليات الإعداد والتحضير طرق خفض التوتر والقلق المرتبط بالمنافسة ويجب أن تهدف إلى تعبئة قدرات اللاعبين البدنية، المهارية والذهنية كذلك. و من المستلزم على واضعي البرامج التدريبية مراعاة أن تحتوي هذه البرامج طرق وأساليب التنمية العقلية للاعبين. وهذا ما يؤكد "سنجر Singer" (1980) وعزت محمود الكاشف (1991) في أن كفاءة الأداء تتطلب العامل البدني والمهاري والذهني. (الأنصاري، ٢٠٠٥، ص ١١)

فكرة القدم أصبحت رياضة منتجة للإنفعالات بالنسبة للجمهور واللاعبين بصفة خاصة، حيث تحتوي على الكثير من المواقف التي تؤدي بالفرد الممارس إلى التفاعل سلبيا أو إيجابيا مع هذه المواقف وتختلف الإستجابات حسب طرق الإعداد الشامل.

من الجانب التدريبي أو التنافسي في الرابطة الجهوية لولاية عنابة حيث يواجه اللاعبون منافسات الدوري وكذلك منافسات الكأس، مما ينتج عنه قلق وإستثارة عالية يمكن ملاحظتها بطريقة مباشرة لدى اللاعبين، حيث يفتقر المدربون في هذه الفرق إلى التقنيات والطرق الأساسية للتحصير النفسي وهذا من بين الملاحظات التي لاحظها الباحث في دراسة إستطلاعية أولية للوقوف على واقع الإهتمام بالجوانب النفسية للاعبين فتيين أن المراحل التدريبية لكرة القدم في الرابطة الجهوية لعنابة تركز فقط على الجانب البدني والتقني والخططي مع إهمال شبه كلي للجوانب النفسية رغم أهميتها، فالقصور كامن في التطبيق الميداني لتقنيات التحضير النفسي للاعبين.

ومن هنا تبرز معالم إشكالية البحث التي تهدف إلى إبراز أثر حصص التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة في مواجهة قلق المنافسة وتنمية بعض المهارات النفسية للاعبين.

٢- أهداف البحث:

١-٢- الهدف العام:

يهدف هذا البحث إلى إبراز أثر التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة في مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية.

٢-٢- الأهداف الجزئية:

- إعداد برنامج للتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- التعرف على مستوى المهارات النفسية قيد البحث.

٣- فرضيات البحث:

١-٣- الفرضية العامة:

للتحضير النفسي أثر في مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

٢-٣- الفرضيات الجزئية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور - أكابر) في بعض المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور - أكابر) في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.

٤- مجالات البحث:

١-٤- المجال البشري:

٤٧٩ لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول صنف أكابر للرابطة الجهوية

لعناية للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧.

٤-٢- المجال الزمني:

من ٢٠١٦/١١/١٣ إلى غاية 2017/03/25.

٤-٣- المجال المكاني:

الملعب البلدي لدائرة حمام دباغ - ملحق سويداني بوجمعة ولاية - قالمة -

٥- مصطلحات البحث:

٥-١- التحضير النفسي:

يخص التحضير النفسي المدى المتوسط أي موسما رياضيا على الأقل، فهو يعالج علاقة

الرياضي وتكيفه مع محيطه الخارجي. (Nicolas & Johan, 2004, p27)

وهو تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه

أثناء المنافسات الرياضية، وذلك بالتحكم في الجوانب السلوكية عن طريق تنمية المهارات النفسية.

(الحوري، ٢٠١٧، ص ٥٧)

٥-٢- قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety القلق الناجم عن مواقف

المنافسة (المباراة) الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بإرتباطه

بمواقف المباريات أو المنافسات الرياضية، وذلك بالمقارنة مع نوع القلق كسمة وكحالة- طبقا

لمفهوم سبيلبرجر والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره

الفرد مهددا له.

ويرى "مارتنز Martens" (١٩٧٧) أن لقلق المنافسة الرياضية أهمية كبيرة لدى الرياضي

كما يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة. (الأنصاري، ٢٠٠٥، ص ٧٥)

٥-٣- المهارات النفسية:

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلّم والمران و التدريب. و

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية في علم النفس الرياضي للإشارة إلى العملية التي يتم في

عضونها تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التدريب العقلي و الذي يقصد به التطبيق

المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية و العقلية للإرتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي، و

تدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو طبية أو برنامجا علاجيا سريعا،

و لكن برنامج تربوي و تعليمي منظم و مقنن، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لإكتساب و

إتقان المهارات العقلية و التي تهدف بدورها للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

(علاوي، ٢٠٠٢، ص ١٩٢.١٩٤)

٥-٤- المنافسة الرياضية:

يرى "ألدلمان Alderman" أنها صراع بين شخصين للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما، ويعرف المنافسة ككل وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للمكافئة وهذا متعلق بأداء الرياضي. (عادل، 1995، ص67)

٦- إجراءات البحث:

٦-١- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي، والبعدي للمجموعة التجريبية نظرا لملائمته طبيعة البحث.

٦-٢- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول في الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) صنف أكابر.

٦-٣- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في القسم الجهوي الأول للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)، حيث تم توزيعها كآتي:

٦-١- عينة البحث الأساسية:

تمثلت في فريق إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA) حيث بلغ عددهم (٢٣) لاعبا، وقام الباحث بإستبعاد (٠٣) لاعبين من الفريق بسبب الإصابة وعدم الإنتظام في التدريب، كما تم أخذ (٠٤) لاعبين بغرض إجراء الدراسة الإستطلاعية بالإضافة إلى (١١) لاعب ينتمون إلى فريق إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)، وبذلك بلغت عينة البحث الأساسية (١٦) لاعبا.

٦-٢- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم إختيارها بالطريقة العشوائية والجدول رقم (٠١) يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة

الرقم	إسم النادي	عدد اللاعبين
١-	إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)	(١١) لاعب
٢-	إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA)	(٠٤) لاعب

والجدول رقم (٠٢) يوضح التصنيف النهائي لعينة البحث مع النسب المئوية لتوزيع

العينة.

جدول (٠٢) التصنيف النهائي لعينة البحث الإجمالية

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	العينات
% ٤٤,١١	١٥	عينة الدراسة الإستطلاعية
% ٠٨,٨٢	٠٣	اللاعبون المستبعدون
% ٤٧,٠٥	١٦	عينة الدراسة الأساسية
% ١٠٠	٣٤	العدد الكلي

٦-٣-١- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية:

من أجل التحكم في المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على نتائج التجربة ولتحقيق التجانس بين أفراد المجموعة قام الباحث بإستعمال الأسلوب الإحصائي معاملاً بالإختلاف بين أفراد العينة في المتغيرات التي شملت " العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي " والجدول رقم (٠١) يوضح ذلك.

جدول (٠١) تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بمعامل الاختلاف (CV) (أقل من ٣٠ %) (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي - س	الانحراف المعياري ±ع	معامل الإلتواء	معامل الاختلاف
العمر الزمني	بالسنوات	٢٣,٦٨٧	١,٤٤٧	-٠,٥٧٨	٦,١١١%
الطول	سم	١٧٨,٧٥	٤,٩٠٥	٠,٦٠٩	٢,٧٤٤%
الوزن	كجم	٧٧,٦٨٧	٥,٥١٠	٠,٣١٢	٧,٠٩٢%
العمر التدريبي	بالسنوات	١١,٠٦٢	٠,٧٧١	-٠,١١٢	٦,٩٧٧%

يتضح من الجدول رقم (٠١) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (+٣)، (-٣) و قيم معامل الاختلاف أقل من ٣٠ % في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري والتجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية.

٦-٣-٢- تجانس أفراد العينة في قلق المنافسة الرياضية والمهارات النفسية:

قام الباحث بتوصيف عينة البحث الأساسية في قلق المنافسة الرياضية في كل من أبعاد (حالة القلق المعرفي- حالة القلق الجسمي - الثقة بالنفس) وكذلك في المهارات النفسية والجدول رقم (٠٢)، (٠٣) يوضح ذلك:

جدول (٠٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي - س	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الإلتواء
حالة القلق المعرفي	درجة	٢٠,٣٧٥	٠,٥	٢٠	٠,٥٧١
حالة القلق الجسمي	درجة	٢٣,٦٢٥	١,٥	٢٣,٥	٠,٠٦٣٤
حالة الثقة بالنفس	درجة	١٦,٣٧٥	١,٠٢٤	١٦	٠,٨٠٩

يتضح من الجدول رقم (٠٢) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (+٣)، (-٣) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية.

جدول (٠٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء لعينة البحث الأساسية في المهارات العقلية (النفسية) (mental skills Questionnaire) (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الإلتواء
الحديث الذاتي	درجة	٢٦,٩٣٧	٢,٠١٥	٢٧,٥	-٠,٩٠٧
القدرة على التصور	درجة	١٤,١٢٥	١,٩٦٢	١٤	٠,١٠٤
القدرة على الإسترخاء	درجة	١٤,٥٦٢	١,٧٨٧	١٤,٥	٠,٥٢٣
القدرة على تركيز الإنتباه	درجة	١١,٧٥	٢,٣٥٢	١١,٥	٠,٠٢٦
القدرة على مواجهة القلق	درجة	١٣,٦٢٥	٢,٥	١٣	٠,٥٤٧
الثقة بالنفس	درجة	١٣,٣٧٥	٢,٦٢٩	١٤	-٠,٢٦٦
دافعية الإنجاز	درجة	١١,٥٠	٢,٩٤٣	١١	٠,٦٣٦

يتضح من الجدول رقم (٠٣) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (+٣)، (-٣) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المهارات العقلية (النفسية).
٦-٤- الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٥) لاعب لا ينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية ، وهدفت هذه الدراسة إلى:

- تقصي واقع التحضير النفسي وتدريب المهارات النفسية عن طريق إجراء المقابلة مع المدربين الذين يشرفون على العملية التدريبية لفرق الرابطة الجهوية لولاية عنابة والبالغ عددهم ١٥ مدرباً.

- التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الرابطة الجهوية لولاية عنابة.
- تحديد عاملي المكان والزمان لتطبيق أدوات الدراسة.

٦-٥- أدوات البحث:

أ- أدوات إستعملت لتحديد تجانس العينة في بعض المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية) وكذلك متغيرات أخرى وتمثلت في ما يلي:

- ١- جهاز قياس الطول لقياس طول الجسم الكلي (يقيس لأقرب سم).
- ٢- الميزان الطبي لقياس الوزن (يقيس لأقرب ٠.٥ كغ).
- ٣- إستمارة جمع البيانات المتعلقة بالعمر (بالسنوات).

- ٤- إستمارة جمع البيانات المتعلقة بالعمر التدريبي (بالسنوات).
- ٥- المقابلة الشخصية للمدربين لتقصي واقع التحضير النفسي وتدريب المهارات النفسية والتعرف على مختلف الإنفعالات السلبية والإيجابية للاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- ب- المقاييس المستخدمة في البحث:
- ١- قائمة حالة قلق المنافسة- ٢ (CSAI-2) لمارتنز وآخرون (١٩٩٠) تعريب أسامة كامل راتب (١٩٩٥).
- ٢- مقياس المهارات العقلية (النفسية) (mental skills Questionnaire). من إعداد محمد حسن علاوي.

ج- برنامج التحضير النفسي:

إستنادا إلى المراجع والدراسات السابقة فالبرنامج طبق في مدة زمنية معتبرة خلال مرحلة المنافسة للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧ حيث بلغت هذه المدة (١٢) أسبوع بتطبيق بين (٤)، (٣) وحتى (٠٢) وحدة خلال الأسبوع الواحد، وتم حصر زمن الوحدات بمدة تتراوح بين (١٠) و(١٥) دقيقة نظرا لوقت التطبيق المتاح على العينة المستهدفة، كما بلغ العدد الكلي لوحدات وجلسات البرنامج (٤٢) حصة.

جدول (٠٤) التوزيع الزمني للوحدات والجلسات ونسبة كل محور للبرنامج

النسبة المئوية للبعد	الزمن الكلي للمحور بالدقيقة	الجلسات أو الحصص عدد	الأسابيع	المنهجيات والطرق المستخدمة	الهدف	المحور
%٢٥,١٦	١٩٠ دقيقة	٠٤ حصص	٠١	الإسترخاء التدريجي	الإسترخاء	المحور الأول: الإسترخائي والتدريب
		٠٣ حصص	٠٢	الإسترخاء المعرفي	الذهني	
		٠٣ حصص	٠٣	التحكم في التنفس	والعضلي	
%٢٥,١٦	١٩٠ دقيقة	٠٢ حصص	٠٤	التصور السمعي البصري	تدريب التصور	المحور الثاني: تدريب التصور الذهني
		٠٣ حصص	٠٥	النمذجة modeling	قبل وبعد المنافسة	
		٠٣ حصص	٠٥	إستخلاص المعلومات Débriefing		
%٢٧,١٥	٢٠٥ دقيقة	٠٣ جلسات	٠٧	أهداف تتعلق بالأداء	جلسات	المحور الثالث: الأهداف الذهنية

		٠٣ جلسات	٠٨	أهداف التحدي	وضع الأهداف		
		٠٣ جلسات	٠٩	الحديث الذاتي الإيجابي قبل الموقف التنافسي	الحديث الذاتي		
		٠٣ جلسات	١٠	إيقاف الأفكار السلبية			
%٥,٢٩	٤٠ دقيقة	٠٢ حصص قبل التدريب والمنافسة	١٠	الخطاب التحفيزي	تفعيل دافع الانجاز	الشحن والتعبئة الإيجابية قبل الموقف التنافسي	المحور الرابع
		٠٢ حصص قبل التدريب والمنافسة	١٠	الخطاب الموجه			
%١٧,٢١	١٣٠ دقيقة	٠٤ جلسات	١١	حل المشكلات	التماصك العلائقي	بينامية الجماعة	المحور الخامس
		٠٤ جلسات	١٢	الاتصال	التماصك التقني		

٦-٦- التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية بعد تقنين المقاييس والتأكد من صلاحيتها للتطبيق وفقاً للمعاملات العلمية لها، وتحديد المدة الزمنية لتطبيق وحدات البرنامج على العينة المستهدفة وضبط النقائص التي واجهها الباحث خلال التطبيق الأولي للتجربة الإستطلاعية، حيث تم تطبيق التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من ٢٠١٧/٠١/٠١ إلى غاية ٢٠١٧/٠٣/٢٥، وإتبع الباحث الخطوات التالية:

- إجراء القياس القبلي لقلق المنافسة الرياضية والمهارات النفسية.
- تطبيق برنامج التحضير النفسي.
- إجراء القياس البعدي لقلق المنافسة الرياضية والمهارات النفسية.

٦-٧- الوسائل الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ذات الإصدار الثالث والعشرون (٢٣) (SPSS V.23.00) للإستعانة به في تحديد المعاملات والقيم الإحصائية الآتية:

٦-٧-١- الإحصاء الوصفي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- معامل الالتواء.

- معامل الاختلاف.
- ٦-٧-٢- الإحصاء الاستدلالي:
- (ت) تستيودنت.
- معامل الارتباط بيرسون.
- ٧- عرض ومناقشة النتائج:

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة الفرق %
		±ع	س ⁻	±ع	س ⁻			
القدرة على التصور	درجة	1,84	13,93	1,48	19,25	10,33	معنوي	38,19
القدرة على الإسترخاء	درجة	1,98	14,25	2,17	20,06	11,04	معنوي	40,77
القدرة على تركيز الإنتباه	درجة	2,67	11,68	2,58	16,43	7,98	معنوي	40,66
القدرة على مواجهة القلق	درجة	2,52	14,5	1,45	20,37	9,71	معنوي	40,48
الثقة بالنفس	درجة	1,63	14,5	1,48	18,25	7,83	معنوي	25,86
دافعية الإنجاز	درجة	2,67	12,31	1,78	15,12	5,05	معنوي	22,82

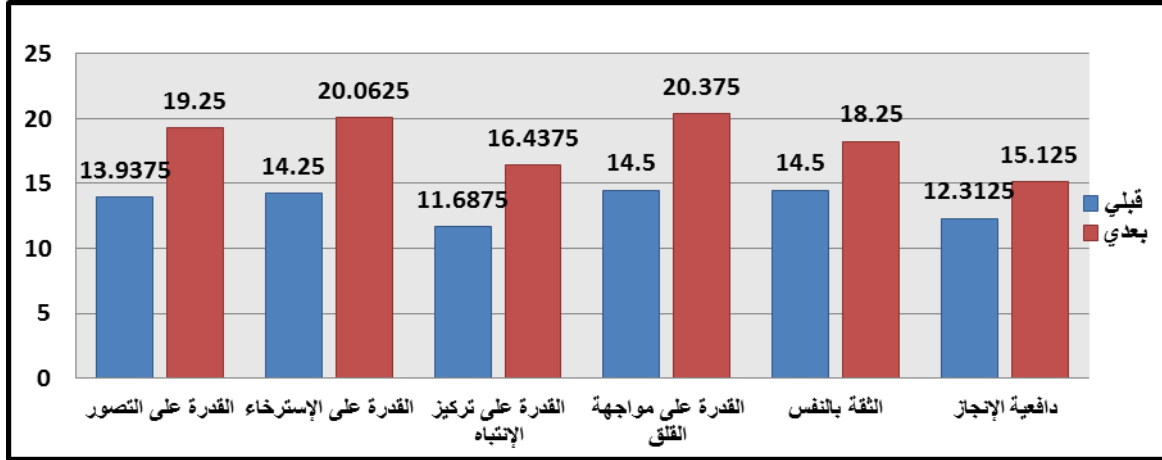
في ضوء التحليل الإحصائي المستخدم من قبل الباحث لإختبار فروض البحث ظهرت لدينا مجموعة من النتائج سوف نتناولها تباعاً وكما يأتي:

٧-١- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات النفسية للرياضيين:

الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة (ذكور - أكابر) في بعض المهارات النفسية تعزى لتطبيق برنامج التحضير النفسي. للتحقق من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق إختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس المهارات النفسية وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (٠٤):

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات النفسية للرياضيين. (ن=١٦)
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥ = ٢,١٣١



شكل رقم (١٠): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات النفسية للرياضيين لعينة البحث الأساسية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (١٤):

يتضح من الجدول رقم (٢٢) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات النفسية للرياضيين:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على التصور حيث بلغ المتوسط الحسابي 13,93 بالنسبة للإختبار القبلي و 19,25 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10,33 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على الإسترخاء حيث بلغ المتوسط الحسابي 14,25 بالنسبة للإختبار القبلي و 20,06 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 11,04 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على تركيز الإنتباه حيث بلغ المتوسط الحسابي 11,68 بالنسبة للإختبار القبلي و 16,43 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار

القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7,98 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.

٤- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على مواجهة القلق حيث بلغ المتوسط الحسابي 14,5 بالنسبة للإختبار القبلي و 20,37 للإختبار البعدي.

- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 9,71 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.

٥- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الثقة بالنفس حيث بلغ المتوسط الحسابي 14,5 بالنسبة للإختبار القبلي و 18,25 للإختبار البعدي.

- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7,83 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.

٦- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دافعية الإنجاز حيث بلغ المتوسط الحسابي 12,31 بالنسبة للإختبار القبلي و 15,12 للإختبار البعدي.

- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5,05 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.

- كما أوضحت النتائج إرتفاع في نسبة التغير للمهارات الذهنية على التوالي (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) والبالغة على التوالي (38,19%، 40,77%، 40,66%، 40,48%، 25,86%، 22,82%)

ويعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس المهارات الذهنية للرياضيين بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالتالي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور التحضير النفسي الذي إشتمل على جميع هذه المهارات، بما فيها تفعيل الدوافع حيث مثل هذا البعد نسبة ٥,٢٩% من مكونات البرنامج المقترح.

فالفروق الملاحظة في مهارة التصور الذهني تؤكد مدى فعالية البرنامج في

حول التدريب الذهني لدى لاعبي كرة القدم إذ توصلت النتائج إلى إرتفاع ملحوظ في مهارة التصور لدى اللاعبين، حيث أكدت دراسات كل من (Gammage, Hall&Rodgers, 2000) و (Vealy&Greenleaf, 2001) إمكانية تحسين مهارة التصور الذهني وإكتسابها عن طريق التدريب عليها وفقا لبرنامج تدريبي، وما لها من دور في تعديل السلوك التنافسي للاعبين. (Hassan, 2010, p82)

أما بالنسبة لمهارة القدرة على الإسترخاء فالفرق بين القياس القبلي والبعدي واضح وجلي في نتائج القياسين حيث بلغت نسبة التغير 40,77% وهي أكبر القيم مما يدل على نجاح اللاعبين في إكتساب هذه المهارة، نظرا للإستعمالات المتكررة لتقنيات الإسترخاء وكونه الرابط بين جميع المراحل في تنفيذ البرنامج.

ويتفق هذا مع دراسة "جبالي رضوان" (٢٠١٣)، ودراسة "بهجت عبد المجيد أبو سليمان" (٢٠٠٧) حيث ظهرت الفروق في تحسن مهارات القدرة على الإسترخاء بعد تطبيق البرنامج. ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) أن الإسترخاء التعاقبي والمعرفي تحقق إكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، وتقنيات التحكم في التنفس تؤدي إلى إكتساب مهارة الإسترخاء للرياضيين. (راتب، ٢٠٠٧، ص ٢٧)

أما مهارة القدرة على تركيز الإنتباه فتحصلنا على فروق لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق إلى فعالية البرنامج في تحسين المهارة.

كما أكد "جاك بيرسون Jake Pearson" (٢٠٠١) أن التدريب على التصور الذهني بصورة صحيحة يساعد على التحكم في القلق والتصرف في الأحداث المفاجئة وتطوير الأداء المهاري في الرياضة. (Jake, 2001, p80)

وهذا ما أشار إليه كل من "محمود عنان" (١٩٩٥) و "أسامة راتب" (٢٠٠١) إلى أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث يعمل على تعبئة الطاقة النفسية التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر. (عبد الفتاح، ١٩٩٥، ص ٢١٩)

كما لوحظ إرتفاع في مستوى الثقة بالنفس على المقياس بين القياس القبلي والبعدي نتيجة تلقينهم لوحدات البرنامج.

وهذا ما أقره كل من "جونس وهاردي Jones&Hardy" في نتائج مقابلات ل (٦٣) رياضي في رياضات مختلفة أن (٩٠%) منهم ممن كانوا يخضعون للتدريب والتحصين الذهني والنفسي حصلوا على أحسن النتائج في مستوى الثقة بالنفس نتيجة ممارستهم

الحديث الذاتي الإيجابي وتفعيل دوافعهم نحو الإنجاز الأمثل. (الحوري، ٢٠١٧، ص ٤٩٠)

ص (٨٦)

وتم الحصول على نتائج إيجابية في مستوى دافعية الإنجاز بين القياسين القبلي والبعدي. وهذا ما تحصل عليه وأكدته كل من "مارتنز وآخرون Martens et al" (١٩٩٠)، و"هاردي Hardy" (١٩٩٦) أنه من الواجب الخضوع إلى برامج التدريب على المهارات الذهنية وذلك لتنمية دوافع الرياضيين نحو تحقيق النتائج المرجوة. (Amanda, 2014,p15) وهذا ما يؤكد "غاي Guay" (٢٠١٤) حول التدريب المععمق للمهارات النفسية ودورها في تنمية الدافعية، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

٢-٧- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:
الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة (ذكور - أكابر) في مستوى قلق المنافسة الرياضية تعزى لتطبيق برنامج التحضير النفسي.

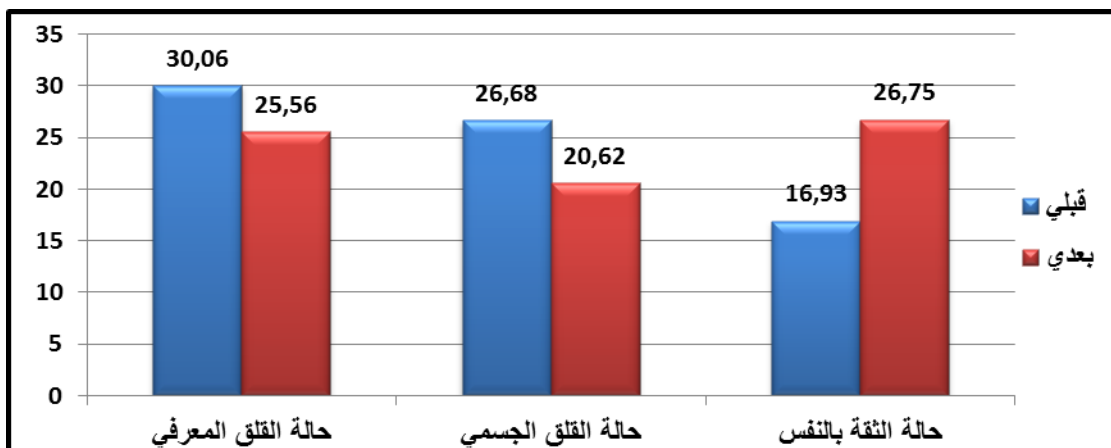
للتحقق من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق إختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - ٢ (CSAI-2) وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (٥٠):

جدول (٥٠)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية. (ن=١٦)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥ = ٢,١٣١

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة الفرق %
		س ⁻	±ع	س ⁻	±ع			
حالة القلق المعرفي	درجة	30,06	1,730	25,56	2,159	10,27	معنوي	١٤,٩٧
حالة القلق الجسمي	درجة	26,68	1,662	20,62	2,276	10,70	معنوي	٢٢,٧١
حالة الثقة بالنفس	درجة	16,93	1,481	26,75	3,587	-12,39	معنوي	٥٨



شكل رقم (٠٢): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (٠٥):

يتضح من الجدول رقم (٠٥) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير حالة الثقة بالنفس حيث بلغ المتوسط الحسابي 16,93 بالنسبة للإختبار القبلي و 26,75 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 12,39 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير حالة القلق الجسمي حيث بلغ المتوسط الحسابي 26,68 للإختبار القبلي و 20,62 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10,70 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير حالة القلق المعرفي حيث بلغ المتوسط الحسابي 30,06 للإختبار القبلي و 25,56 للإختبار البعدي.
- كما أوضحت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10,27 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢,١٣١ عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية ١٥.
- وأظهرت النتائج كذلك ارتفاع معدلات التغير في القياسات البعدية عن القبلية في أبعاد القلق المعرفي والقلق الجسمي، حيث بلغت نسبة التغير على

التوالي ١٤,٩٧% - ٧١,٢٢%، وارتفاع نسبة التغير لحالة الثقة بالنفس ٥٨% لدى عينة البحث الأساسية.

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لحالة قلق المنافسة الرياضية (حالة القلق المعرفي، حالة القلق الجسمي، حالة الثقة بالنفس) بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور التحضير النفسي في خفض قلق المنافسة الرياضية حيث إحتوى البرنامج على التدريبات الإسترخائية بنسبة ٢٥,١٦% من مجمل البرنامج مما يدل على التأثير الإيجابي على حالات القلق والتوتر التي تواجه اللاعبين خلال الدخول في المنافسة الرياضية، وهذا يدل على أهمية ودور التدريب والتحضير الذهني والتدريب الإسترخائي في التقليل من الضغوط والتوتر الذي يواجهه اللاعبون في فرق تتطلع إلى النجاح. وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن الإهتمام بالجانب النفسي يؤدي إلى خفض القلق المعرفي والجسمي وبعد التدريب الاسترخائي من أهم الطرق التي تؤدي إلى خفض التوتر وتساعد على مواجهة الضغوط وحالات القلق. (راتب، ٢٠٠٧، ص 647)

وهذا يدل على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية للاعبين قد أثر تأثيراً إيجابياً، وبالتالي أكسبهم القدرة على مواجهة القلق الناجم عن مواقف المنافسة، ويمكن تفسير ذلك على أنه من خلال تطبيق الإسترخاء العضلي يكسب اللاعب القدرة على التحكم في التنفس وكذلك صرف الشد المتواجد في العضلات وبذلك يخفف في الإفرازات من بينها الكورتيزول حيث يعد هذا الأخير ذو علاقة مباشرة مع التوتر، كما يعمل الإسترخاء المعرفي على تكوين المفاهيم وإعادة ترتيب المعلومات مما ينتج عنه تعديل في الإستجابات المعرفية تجاه المواقف التنافسية، إذ يعمل الإسترخاء على خفض التراكمات والتوترات لتسهيل المهمة والواجب الحركي للاعب، وكذلك يؤدي إلى تعديل الإستجابات الموقفية خاصة منها ذات الشدة العالية وفي مراحل التعب البدني أو الإجهاد الذي ينتج عنه ما يسمى بالتعب الذهني، وينتج الإسترخاء إستجابات موقفية وحالات أقل قلقاً على المستوى الجسمي والمعرفي، كما يعد الإسترخاء من بين تقنيات تعزيز الذات التي تؤدي إلى ردود أفعال سوية تجاه الموقف التنافسي مصحوبة بعمليات ذهنية تتمثل في تنظيم وترتيب المعلومات وإيجاد إجابات للمراحل الغامضة من المنافسة. (Christian, 2016, p133)

وتؤكد "لسكرانف Le Scanff" في هذا الصدد أن غياب التحكم والمواجهة ينجم عنه إرتفاع في مستوى التوتر، حيث إذا ما قل الجانب المعرفي لمواجه الحالة أو الموقف يؤدي إلى تدني القدرة على التحكم وينتج عنه إرتفاع في ردود الأفعال السلبية على المستوى المعرفي

والسلوكي والإنفعالي. (Le scanff, 1999, p18)

ويتهجه "سبيلبرغر Spiel-Berger" (١٩٧٢) أن الإهتمام بالجوانب النفسية والذهنية للرياضي يسهم بدوره في تحسين الأداء للرياضي والفريق، من حيث تحمل شدة الحمل التدريبي والمواقف التنافسية المولدة للتوتر النفسي، فالمنافسة تقتضي تعزيز طرق المواجهة والتوجيه الأمثل للإتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الإتصال بين أفراد الفريق، وتستخدم هذه التقنيات لتخفيف القلق التنافسي الذي يظهر على الرياضي والذي يؤدي بدوره إلى إنخفاض مستواه. (بكيل الصوفي، ١٩٩٤، ص ١١٣)

إذ تشير "الغريري" (٢٠٠٥) في هذا الصدد إلى أن الحالة النفسية الجيدة التي يتميز بها اللاعب تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية فهو يتذكر الأحداث والإنفعالات السارة التي مرت عليه في أثناء نجاحه في عمل ما والتي تؤثر على سلوكه التنافسي بشكل إيجابي وبالعكس فالحالة النفسية السيئة تذكره بالأحداث والإنفعالات السلبية والفاشلة التي مر بها وعندها ستؤثر على سلوكه التنافسي بشكل سلبي ويتحقق هذا بالتدريب على مختلف المهارات الذهنية كالتصور والحديث الذاتي والإسترخاء، وان التوقعات الايجابية للاعبين نحو قدراتهم وقابليتهم كان لها الدور الكبير في سلوكهم الإيجابي في المنافسات، إذ أن ثقة اللاعبين العالية بهذه القدرات أدى إلى أن يتعاملوا مع مواقف المنافسة المختلفة بايجابية عالية. (الغريري وفاء تركي مزعل، ٢٠٠٥، ص ١١٤-١١٥)

كما أكد كل من "كوكس Cox" (٢٠٠٢)، "كار Carr" (٢٠٠٤)، "سنيدار ولوبيز Snyder& lopez" (٢٠٠٥)، أن إعتقاد النموذج السلوكي المعرفي المتضمن تقنيات الحديث الذاتي، وضع الأهداف، التصور الذهني يساهم بفعالية في توجيه السلوك الإيجابي وتعديل الإستنارة. (Michael&Golby, 2006, p05)

وعزز محمد العربي (٢٠٠١) ذلك في إشارته إلى أن الإسترخاء هو العامل المشترك في جميع برامج التدريب والتحصير النفسي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج. (محمد العربي شمعون، ١٩٩٩، ص ٢٢٢) ومما سبق يتضح أن إخضاع عينة البحث إلى برنامج التحضير النفسي الذي يشتمل على إستراتيجيات المواجهة والطرق المعرفية والسلوكية ويحتوي على تقنيات الإسترخاء أدى إلى خفض حالات القلق المعرفي والبدني وتدعيم الثقة بالنفس تجاه الموقف التنافسي، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

ومن هنا يستنتج الباحث أن للتحضير النفسي أثر في مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- الإستنتاجات:
- في ضوء حدود العينة وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:
- ١- بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي أسفرت النتائج عن وجود تحسن في المهارات النفسية لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي.
- ٢- بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي أسفرت النتائج عن وجود إنخفاض في مستوى قلق المنافسة الرياضية.
- ٣- مما سبق نستنتج أن التحضير النفسي له أثر إيجابي مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: باللغة العربية:

١. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة- المفاهيم والتطبيقات-، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧.
٢. بكيل الصوفي: إنعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر ٣، ٢٠٠٦.
٣. علي عكلة سليمان الحوري: علم النفس الرياضي- رؤية معاصرة -، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧.
٤. عنان محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
٥. الغيري وفاء تركي مزعل: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.
٦. لبيب الأنصاري: أثر التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية، رسالة دكتوراه، منشورة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
٧. محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
٨. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة ٢٠٠٢.

٩. محمد عادل: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، ط١، دار النهضة العربية، ١٩٩٥.

ثانيا: باللغة الأجنبية:

10. **Amanda A.Truelove:** Mental toughness Training Intervention For Collegiate Track And Field Athletes, The University Of Western Ontario, 2014.
11. **Christian Target:** la bible de la préparation mental (de la théorie à la pratique), amphora, paris, 2016.
12. **Hassan Sadaghi:** The Mental Skills Training Of University Soccer Player, International Education Studies, University Of Putra Malasya, 2010.
13. **Khasky, A. D. and Smith, J. C:** Stress, relaxation states and creativity, Perceptual and Motor Skills (2), 1999.
14. **Nicolas Raimbault, Johan Pion:** La préparation mentale en sport collectifs, Edition Chiron, Paris,2004.
15. **Weinek Jurgen:** Manuel d'entraînement, Physiologie de la Performance Sportive Et De Son Développement Dans L'entraînement De L'enfant Et De L'adolescent, Traduit Par, Portman Michel, Handschuh Robert, Etoré Jeanne, 4^{ème} édition, Vigot, Paris, 199٧.
16. **Le Scanff.C:** Une Approche Multidimensionnelle De La Gestion du Stress, In La Gestion du Stress, Entraînement Et Compétition, Revue EPS, 1999.
17. **Michael Shared and Jim Golby:** Effect Of Psychological Skills Training Program On Swimming Performance And Psychological Development, Usep-2006-267;24, West Virginia University, 2006.
18. **Jake pearson:** Psychological Skills Training for Taekwon-do Competition, September 2001.